給食だより

令和8年　6月号
あすなろこども園

新年度がスタートしてからあっという間の3か月。不安でいっぱいだった子ども達が今では「おはよう」と笑顔で声をかけてくれます。給食もたくさん食べられるようになりました。

気温が急に高くなるこの時期は、食中毒への注意が必要です。園では食事前の手洗いに気を配っています。おうちやお出かけ先でもきちんと手洗いができるといいですね。

旬の給食こんだて

季節の変わり目となる6月は旬の野菜が入れ替わる時期。夏の「はしり」と春の「なごり」が同時に味わえます。

野菜の「旬」には「走り（はしり）」「盛り（さかり）」「名残り（なごり）」の三段階があります。その時々に適した調理法と食べ方があります。各段階の野菜を知ると「旬」を逃さず味わえるヒントがあります。

Let's Cooking

《6月のおすすめメニュー》

～夏豚汁～

3歳以上児	5人分
じゃが芋	150ｇ
人参	50ｇ
大根	100ｇ
ごぼう	30ｇ
あさつき	15ｇ
トマト	100ｇ
サラダ油	小さじ1
だし汁	650ml
味噌	25～30ｇ
豚ロース薄切り	100ｇ

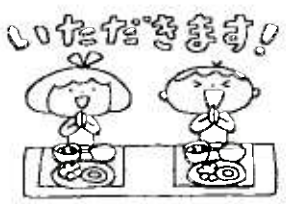
作り方

1 豚肉は幅１ｃｍに切ります。
2 じゃが芋は1ｃｍの角切り・人参と大根は5ｍｍ厚さのいちょう切り・ごぼうはささがき・あさつきは小口切りにします。トマトは皮を剥き2ｃｍ角に切ります。
3 鍋を熱して油をひき、豚肉とごぼうを炒め肉の色が変わったらじゃが芋・人参・大根とだし汁を入れ煮込みます。
4 3の具材に火が通ったら、味噌とトマトを入れひと煮立ちさせ、あさつきを入れて出来上がりです。

6月のお誕生日会メニュー

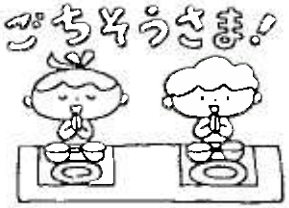
コンソメライス・野菜たっぷりキッシュ・エビマヨ
水菜サラダ・メロン・ABCスープ

おやつ・・ゼリーパンチ・クッキー



6月は食育月間

～毎月19日はいただきますの日～

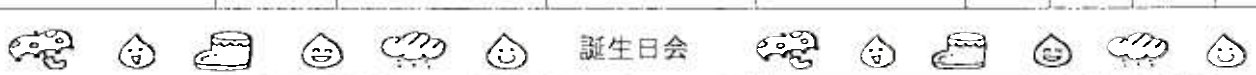


食育の機会は、生活の身近にあります。「食育月間」を機会にできる事からはじめてみませんか？

※家族や友人と楽しく食卓を囲む・・３回の食事の中で１回は家族全員で食事をとる。
※感謝の気持ちを込めて「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをする。
※１日３食きちんと食べる習慣を身につける。・・特に朝ごはんは大切！朝ごはんを食べて１日元気に過ごしましょう。

6月の給食 こんだて

令和8年　　あすなろこども園

日	曜	10時	昼食	3時のおやつ	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる	ひよこ・ぱんだ・こあら カロリー	ひよこ・ぱんだ・こあら 蛋白質	りす・うさぎ・きりん カロリー	りす・うさぎ・きりん 蛋白質
1	月	牛乳 米はぜ	ごはん 塩ブルコギ ブロッコリーサラダ バナナ 味噌汁（三つ葉・豆腐）	杏仁豆腐	牛かたロース かにかまぼこ 木綿豆腐 淡色辛みそ 普通牛乳	精白米 ごま油 砂糖 マヨネーズ	たまねぎ にんじん にら にんにく ゆでブロッコリー コーン缶詰粒 バナナ 根みつば 寒天 みかん缶詰 キウイフルーツ	466 Kcal	14.5 g	491 Kcal	14.5 g
2	火	牛乳 マンナ	ごはん おくら入り納豆 芋の甘煮 五目ナムル 味噌汁（にら、卵）	味噌蒸しパン 牛乳	納豆 しらす干し 鶏ささ身 かにかまぼこ 鶏卵 淡色辛みそ 普通牛乳	精白米 さつまいも 砂糖 ごま油 薄力粉 有塩マーガリン	だいこん オクラ もやし にんじん きゅうり にら えのきたけ	540 Kcal	21.1 g	502 Kcal	21.1 g
3	水	麦茶 えびせん	コッペパン 山の幸のシチュー ウインナーソテー マセドアンサラダ オレンジ	ヨーグルト和え 麦茶	若鶏むね 普通牛乳 ウインナーソーセージ プロセスチーズ ヨーグルト	コッペパン 調合油 砂糖 じゃがいも マヨネーズ	たまねぎ 生しいたけ ぶなしめじ えのきたけ マッシュルーム にんじん オレンジ バナナ みかん缶詰 白桃缶 パインアップル缶詰 メロン	494 Kcal	13.4 g	483 Kcal	15.3 g
4	木	バナナ	ごはん ふりかけ 揚豆揚げ わかめの酢の物 煮豆 きつねうどん	クラッカー チーズサンド 牛乳	焼き竹輪 しらす干し 豆きんとん 油揚げ クリームチーズ かにかまぼこ 普通牛乳	精白米 天ぷら粉 調合油 砂糖 ごま油 うどん スナッククラッカー マヨネーズ	かまぼこ あおのり 塩わかめ きゅうり にんじん 生しいたけ 長ねぎ あさつき にんにく	552 Kcal	18.0 g	560 Kcal	19.4 g
5	金	牛乳 コーンフレーク	ごはん マーボー豆腐 胡瓜の土佐マヨ和え 粉吹芋 中華風コーンスープ	生クリームクッキー アイスコア	ぶたひき肉 木綿豆腐 削り節 鶏卵 ホイップクリーム 普通牛乳	精白米 調合油 マヨネーズ じゃがいも 片栗粉 有塩マーガリン 砂糖 薄力粉	生しいたけ 長ねぎ きゅうり 赤ピーマン 黄ピーマン コーン缶詰クリーム 根みつば	510 Kcal	17.0 g	506 Kcal	16.5 g
6	土	牛乳 おせんべい	たまデリ丼ぎょうざ 茹ブロッコリー バナナ 味噌汁（玉ねぎ・油揚げ）	マドレーヌ 牛乳	鶏卵 油揚げ 淡色辛みそ 普通牛乳ぎょうざ	精白米 片栗粉 砂糖 サラダ油 いりごま マヨネーズ ホットケーキミックス 無塩バター はちみつ	しょうが 長ねぎ トマトケチャップ ゆで根みつば ブロッコリー バナナ たまねぎ	527 Kcal	16.7 g	512 Kcal	16.1 g
8	月	ヨーグルト	ごはんミートボール ひじきの煮付け ミニトマト 味噌汁（なす、ふ）	ポテトフライ 牛乳	ミートボール 油揚げ 淡色辛みそ 普通牛乳	精白米 調合油 砂糖 釜揚きふ フライドポテト	乾ひじき にんじん ゆでさやいんげん ミニトマト なす あおのり	445 Kcal	14.4 g	519 Kcal	15.5 g
9	火	牛乳 リッツ	ごはん 魚の梅マヨ焼き いんげんと豚肉の煮物 キウイフルーツ はんぺんスープ	きなこケーキ 牛乳	めかじき ぶたばら はんぺん 鶏卵 きな粉 ホイップクリーム 普通牛乳	精白米 マヨネーズ 調合油 砂糖 ホットケーキミックス 三温糖	梅干し調味漬 さやいんげん キウイフルーツ 根みつば	614 Kcal	25.5 g	591 Kcal	26.5 g
10	水	牛乳 プリッツ	ごはん すき焼き風煮 卵豆腐 胡瓜の青じそ和え 味噌汁（きゃべつ・もやし）	揚げパン 牛乳	ぶたかたロース 生揚げ 鶏卵 淡色辛みそ 普通牛乳	精白米 しらたき 調合油 砂糖 コッペパン 三温糖 グラニュー糖	長ねぎ 生しいたけ えのきたけ 冷凍ほうれんそう きゅうり しその葉 キャベツ もやし	507 Kcal	19.5 g	488 Kcal	19.7 g
11	木	麦茶 マシュマロ	とうもろこしごはん スパゲッティソテー レタスサラダ じゃがバター チーズスープ	そうめん 麦茶	まぐろ油漬缶詰 しらす干し パルメザンチーズ 鶏卵	ご飯 マカロニ・スパゲティ 有塩バター ごま油 ごま じゃがいも パン粉 そうめん	コーン缶詰粒 たまねぎ あさつき 黄ピーマン トマトケチャップ レタス にんじん ほんしめじ 長ねぎ チンゲンサイ	324 Kcal	9.5 g	323 Kcal	11.3 g
12	金	バイゲンC ウエハース	ごはん えびしゅうまい ソース 切干 ミニトマト 味噌汁（豆、わかめ、なめこ）	フルーツゼリー 麦茶	ぶたばら肉 かつお節 豆腐よう 淡色辛みそ しゅうまい	精白米 ごま油 片栗粉 オレンジゼリー	切干しだいこん 黄ピーマン 赤ピーマン トマトケチャップ ミニトマト 塩わかめ なめこ 水煮缶詰 みかん缶詰	567 Kcal	17.9 g	505 Kcal	18.8 g
13	土	牛乳 おせんべい	チキンライス スクランブルエッグ 茹ブロッコリー バナナ 野菜スープ	ラスク 牛乳	鶏ささ身 鶏卵 普通牛乳	精白米 有塩バター いりごま マヨネーズ フランスパン 有塩マーガリン グラニュー糖	たまねぎ コーン缶詰粒 黄ピーマン トマトケチャップ ブロッコリー バナナ チンゲンサイ にんじん	388 Kcal	14.8 g	355 Kcal	13.6 g
15	月	牛乳 麻婆ロ	ごはん 肉じゃが 青菜の胡麻和え キウイフルーツ 味噌汁（かぶ、しめじ）	ちんすこう 牛乳	ぶたかたロース 淡色辛みそ 普通牛乳	精白米 じゃがいも しらたき 調合油 砂糖 いりごま マヨネーズ 薄力粉	たまねぎ ほうれんそう にんじん キウイフルーツ かぶ ぶなしめじ	533 Kcal	15.3 g	512 Kcal	15.0 g
16	火	麦茶 米はぜ	洋風さけ茶めし ミートボールのトマト煮込み マカロニサラダ 筑前煮 ミルク味噌汁	豆腐ドーナツ 牛乳	さけ かにかまぼこ 甘みそ 普通牛乳 木綿豆腐 ミートボール	精白米 有塩バター 砂糖 マカロニ・スパゲティ マヨネーズ いりごま じゃがいも ホットケーキミックス 調合油	筑前煮 たまねぎ マッシュルーム 水煮缶 ほんしめじ 赤ピーマン コーン缶詰粒 ホールトマト トマトケチャップ 根みつば さやえんどう スッキーニ	494 Kcal	14.9 g	586 Kcal	18.3 g
17	水	牛乳 マンナ	ごはん ビーンズカレー ミモザサラダ 福神漬け バナナ	プリン 麦茶	ぶたロース 大豆水煮缶詰 鶏卵 プリン 普通牛乳	精白米 じゃがいも サラダ油 マヨネーズ 砂糖	たまねぎ にんじん ゆでえだまめ レタス きゅうり トマト コーン缶詰粒 にんにく きゅうりしょうゆ漬 バナナ	538 Kcal	15.6 g	511 Kcal	14.4 g
18	木	牛乳 コーンフレーク	ごはん ふりかけ 焼きぎょうざ もやしとわかめのナムル きゅうちゃん漬け コーンラーメン	黒糖バナナケーキ 牛乳	なると 鶏卵 普通牛乳ぎょうざ	精白米 砂糖 ごま油 中華めん 無塩バター 三温糖 黒砂糖 薄力粉	もやし 塩わかめ きゅうりしょうゆ漬 コーン缶詰粒 あさつき バナナ	554 Kcal	17.4 g	560 Kcal	17.0 g
19	金	バイゲンC ラムネ	 誕生日会								
20	土	牛乳 おせんべい	彩りソース焼きそば 花野菜のサラダ グレープフルーツ わかめスープ	コーンフレーク	ベーコン 鶏卵 木綿豆腐 普通牛乳	中華めん サラダ油 マヨネーズ コーンフレーク	キャベツ もやし にんじん ほんしめじ カリフラワー ブロッコリー トマトケチャップ グレープフルーツ 塩わかめ 長ねぎ	508 Kcal	16.0 g	478 Kcal	15.1 g
22	月	麦茶 クッキー	ごはん タンドリーチキン 青菜とツナのサラダ オレンジ 豆腐と塩こぶのスープ	ヨーグルトドリンク ポップコーン	鶏もも プレーンヨーグルト かつお油漬缶詰 木綿豆腐 普通牛乳	精白米 ごま ごま油 砂糖 ポップコーン 調合油	にんにく たまねぎ こまつな オレンジ にんじん 長ねぎ 塩昆布 あおのり	452 Kcal	17.5 g	466 Kcal	20.0 g
23	火	牛乳 プリッツ	ごはん トマト入り卵焼き 白和え こんにゃくのおかか煮 味噌汁（にら・ふ）	フルーチェ 麦茶	鶏卵 牛かたロース 木綿豆腐 かつお節 淡色辛みそ	精白米 調合油 片栗粉 ごま マヨネーズ こんにゃく 砂糖 車ふ パパロア	トマト 長ねぎ アスパラガス ヤングコーン にんじん にら	510 Kcal	17.2 g	491 Kcal	16.7 g
24	水	みかん缶	ごはん 枝豆バーグ 南瓜のミルク煮 いんげんの胡麻和え レタススープ	豚サンド 麦茶	ぶたひき肉 木綿豆腐 ベーコン かにかまぼこ 鶏卵 ゆで卵	精白米 サラダ油 有塩バター いりごま 片栗粉 ごま油 食パン 有塩マーガリン マヨネーズ	たまねぎ にんじん ゆでえだまめ トマトケチャップ かぼちゃ さやえんどう レタス	473 Kcal	18.5 g	571 Kcal	23.2 g
25	木	麦茶 マシュマロ	ごはん まぐろカツ 棒キャベツ さっぱりポテト 味噌汁（大根・なめこ）	ふラスク 牛乳	めかじき 鶏卵 淡色辛みそ 普通牛乳	精白米 薄力粉 パン粉 調合油 砂糖 じゃがいも 釜揚きふ 有塩マーガリン グラニュー糖	キャベツ たまねぎ きゅうり だいこん なめこ 水煮缶詰	486 Kcal	17.2 g	527 Kcal	21.0 g
26	金	牛乳 えびせん	わかめごはん さつま揚げの煮つけ スパゲッティーサラダ キウイフルーツ 麦豚汁	牛乳かん黒蜜かけ 麦茶	さつま揚げ ロースハム ぶたばら 淡色辛みそ 普通牛乳 きな粉	精白米 砂糖 マカロニ・スパゲティ マヨネーズ じゃがいも サラフワー油 黒砂糖	乾わかめ 長ねぎ しょうが きゅうり にんじん コーン缶詰粒 キウイフルーツ だいこん ごぼう あさつき トマト 寒天	582 Kcal	18.3 g	545 Kcal	18.8 g
27	土	牛乳 ウエハース	こぎつねご飯 ボイルウインナー かにきゅうり バナナ 味噌汁（豆腐・わかめ）	カルピスポンチ マンナ	鶏ひき肉 油揚げ ウインナーソーセージ かにかまぼこ 木綿豆腐 淡色辛みそ 乳酸菌飲料	精白米 調合油 砂糖 ごま マヨネーズ ハードビスケット	にんじん ごぼう ぶなしめじ トマトケチャップ きゅうり たまねぎ バナナ 塩わかめ みかん缶詰	680 Kcal	20.0 g	629 Kcal	18.9 g
29	月	麦茶 リッツ	ごはん なす豚和え 春雨サラダ グレープフルーツ チーズすいとん	クリームヨーグルト 麦茶	ぶたかたロース 淡色辛みそ かにかまぼこ パルメザンチーズ プレーンヨーグルト ホイップクリーム	精白米 砂糖 ごま油 はるさめ マヨネーズ 薄力粉 ビスケット	なす 梅干し調味漬 しょうが あさつき にんじん きゅうり グレープフルーツ キャベツ 長ねぎ ほんしめじ 黄桃缶	580 Kcal	11.7 g	599 Kcal	12.4 g
30	火	牛乳 麻婆ロ	ごはん フィッシュフライ レタス添え 人参グラッセ チキンスープ	フルーツアイス おせんべい	鶏もも白身魚フライ	精白米 調合油 砂糖 有塩バター 甘辛せんべい	レタス にんじん たまねぎ えのきたけ スッキーニ	478 Kcal	12.6 g	432 Kcal	11.5 g